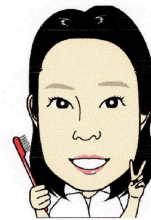


ひとりごと” 今月は 歯科衛生士 服部です

# ひとりごと



今月は 歯科衛生士 服部 です

## 12月。

気温が下がり、毎日寒い日が続いていますね。寒い日にはお鍋が食べたくなりますね。今回はお鍋によく入れる**ねぎ**について調べてみました。

○根深ねぎ...「長ねぎ」や「白ねぎ」と呼ばれているもの

○葉ねぎ...「青ねぎ」と呼ばれているもの

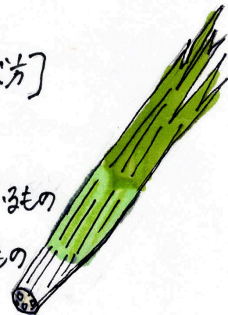
[美味しい白ねぎの選び方]

- ・巻きがしっかりしているもの
- ・白と緑色がはっきりしているもの
- ・緑色が濃すぎないもの



[美味しい青ねぎの選び方]

- ・緑色が濃いもの
- ・葉がまっすぐにのびているもの
- ・よく枝が分かれているもの



<ねぎに含まれる栄養>

- ・血液をサラサラに！ **硫化アリル**
- ・風邪予防に有効！ **ビタミンC**
- ・生活習慣病予防にも！ **β-カロテン**
- ・DNAを作る材料になる！ **葉酸**
- ・骨粗しょう症の予防に！ **カルシウム**



<ねぎの栄養を上手にとるコツ>

- ・食べる直前に切る
- ・水にさらしすぎない
- ・ビタミンB1を含む食材と一緒に食べて疲労回復

## 誤嚥性肺炎に注意

10/27 歯科医師会代表として地元保健所主催の防災訓練に参加しました

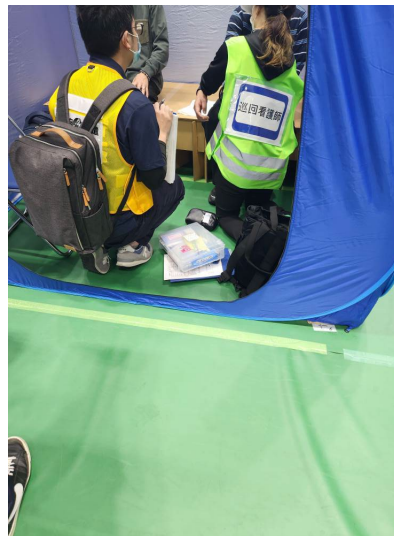


災害が起きた時、災害で直接亡くなったのではなく、災害後に亡くなることを「災害関連死」といいます

災害関連死の中で注目されているのが「誤嚥性肺炎」です  
誤嚥性肺炎はお口の中の汚れや食べ物が誤って肺に入ることによっておこります  
被災地では水や歯ブラシが不足してるため、お口の中の汚れがたまりやすく誤嚥性肺炎がおこりやすくなります

特に免疫機能が衰えている高齢者はそのまま死につながることも珍しくありません  
実際に災害が起きた時に歯科の役割はすごく大切ですしっかり勉強してきました!!

又、会議の後、発災3日目を想定して、実践的な訓練をしました



このダンボールベッド、めっちゃよくできていましたよ👍





## PCの下にクリスマスツリーが

朝診療室に来ると、私の入力用レセコンの下に見慣れないものが



クリスマスモードになっていました！

スタッフの心遣いが嬉しいです

## 子育てサークルで講演をしました

12/27 子育てサークルで講演をしてきました

毎年続けて、今年で約5年目になります

おやつの食べ方、

指しゃぶり、

ドリンクの砂糖量、

歯並び・かみ合わせ

歯磨きの仕方、等々

お母さんは、お子さんのお口の中のことはわからないことが多いようで、

熱心に聞いてくれました



講演終了後は個別にお口の中を見させてもらって相談を受けました

皆すごく喜んでくれて続けてやって良かったと思います



## スキルアップになりました！ ～歯科衛生士院内研修～

11/25 歯科衛生士の院内研修を行いました

講師は毎回お世話になっている DH Blossom の宮本さくら先生

今回は、今年入社した新人衛生士3人に現在の課題の克服とスキルアップを目標に研修を行いました

途中からチーフも合流し、笑い声も聞こえて楽しそうでした😊

今回勉強したことを患者様に還元していきたいと思います



## 患者様の疑問に答えて

Q: 8歳の女の子です。自転車でこけて、前歯がグラグラしていたので、歯医者さんで固定してもらいました。歯は大丈夫でしょうか？

A: そのまま歯がグラグラしているのがおさまれば様子を見ていいでしょう。後程、歯の色が黒っぽくなって来たり、歯茎が腫れてきたりすると、歯の神経が死んでしまっている可能性がありますので、歯科医院を受診することをお勧めします。

